

2026年6月23日(火)～6月28日(日)29周年タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● 黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

登 ● 登録制プログラム

★ ● 特別イベントレッスン

	23日(火)			24日(水)			25日(木)			26日(金)			27日(土)			28日(日)		
	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール
10:00																		
11:00	10:15～10:45 Group Centery 山梨	10:15～10:45 骨格リセットエクササイズ 藤井		★10:15～10:45 ベージュエアロ YAEKO	★10:15～11:00 増名時健康太極拳 輸になって大輪の花を 咲かせましょう!白花亭! 小笠原		★10:15～10:45 ヒップホップ 仮装でeok tomo	10:15～10:45 骨格リセットエクササイズ 藤井	10:25～11:05 ミトアア 川口		10:15～11:00 レギュラーエアロ 杉田	10:15～11:00 ヨガ 新倉	10:20～10:50 水中ウォーキング 曾我部					
12:00	★11:00～11:45 マシエイブ 自体重を利用してシェイプ 効果&ストレッチ性を引出す 藤井	11:00～11:45 Essential Pilates 山梨		11:00～11:45 コアセッション® YAEKO	11:15～11:45 ヒップホップ SHIN		11:00～11:40 ピジョンエアロ ヨガ 藤井	★11:00～11:45 仮装でeok tomo	★11:10～12:10 【有料】成人スクール 初級:丸岡 マクス:藤尾 ※マスタークラスは 11:10～12:25		★11:15～12:00 ベージュエアロ+5 小澤	★11:15～11:45 祝29年おめでた カーマデデンエアロ 杉田	11:00～11:50 アクアピクス 塚田					
13:00	12:00～12:45 ZUMBA 納多	12:00～12:20 リセットホール 山梨	★12:00～13:00 スペシャルマスターズ 藤尾	12:00～12:45 ヨガ 堀	★12:00～12:45 HOUSE DANCE SHOW SHIN		11:45～12:45 【有料】スイミング セミパーソナル	12:00～12:30 Group Fight 三木	12:10～13:10 【有料】成人スクール 中級:丸岡		★12:15～12:45 パンスコーディネーション® ヨガス 小澤	12:15～12:30 カラダほぐす 山梨	12:00～13:00 【有料】成人スクール 初級:丸岡 中級:荒井					
14:00	13:00～13:40 ピジョンエアロ ヨガ 納多	13:15～13:45 スマートワーク&ラン 三木	★13:10～14:10 【有料】成人スクール 中級:荒井	13:00～13:45 シェイプエアロ 渡邊	★13:00～13:45 ヨガ 新倉		12:50～13:50 【有料】成人スクール 中級:藤尾	13:00～13:45 ピラティス 川口	★13:10～14:10 【有料】スイミング セミパーソナル		★13:00～13:45 UBOUND caho	★13:00～13:45 ちよこっ子チャレンジ ベージュエアロ 牛木	13:05～14:05 【有料】スイミング セミパーソナル					
15:00	14:00～14:30 Group Fight 平野	★14:15～14:45 チア・バルトン MIKa	★14:15～14:45 【有料】スイミング パーソナル	14:00～14:30 ZUMBA 渡邊	14:00～14:45 Essential Pilates 松村		13:50～15:05 【有料】成人スクール マスターズ:藤尾	14:00～14:45 Group Power 平野	14:15～14:45 ヨガ tomo	14:15～14:55 アクアピクス 塚田		★14:00～14:45 マインド ボディキッキング 牛木	14:00～14:45 Group Centery 山梨	14:15～14:55 ミトアア 塚田				
16:00	★15:00～15:30 骨格リセットエクササイズ 池川		★15:00～18:45 ジュニア スイミング 観戦スペース ※保護者のみ 入場可	14:45～15:30 ジャズストレッチ Kazu	★15:00～15:15 お祭シェイプ 山梨		15:10～16:00 エンジョイマスターズ 藤尾	15:00～15:45 ヨガ tomo				★15:00～15:30 骨格リセットエクササイズ ～帰りの改善SPECIAL～ 平野		★15:00～20:00 【有料】ジュニア スクール ※14:55～ 準備開始				
17:00	★15:45～16:45 【有料】ファンクショナル ボディシェイプ 池川	15:00～18:45 ジュニア スイミング 観戦スペース ※保護者のみ 入場可	★15:00～20:00 【有料】ジュニア スクール ※14:55～ 準備開始	★15:45～16:30 ジャズコンピネーション Kazu	★15:25～15:40 お祭シェイプ 山梨		★15:55～16:25 からだすきダンスストレッチ 山梨	★15:00～18:45 ジュニア スイミング 観戦スペース ※保護者のみ 入場可	15:00～18:45 ジュニア スイミング 観戦スペース ※保護者のみ 入場可		★16:00～16:45 ヨガ 成沢	★15:00～18:45 ジュニア スイミング 観戦スペース ※保護者のみ 入場可	★16:05～17:05 【有料】 Group Centery Mami&MIKa&山梨	★16:20～17:05 Essential Pilates 山梨				
18:00	★17:00～17:45 ヨガ 池川			★16:45～17:45 【有料】ジャズダンス スクール Kazu	★16:40～17:40 【有料】 ボディメンテナンス スクール 池川		★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール	★17:45～18:45 【有料】ジュニア スクール	★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール		★16:00～16:45 ピラティス 成沢	★15:00～20:00 【有料】ジュニア スクール ※14:55～ 準備開始	★16:20～17:05 Essential Pilates 山梨	★16:30～17:15 Group Centery 山梨				
19:00				★16:45～17:45 【有料】ジャズダンス スクール Kazu	★16:40～17:40 【有料】 ボディメンテナンス スクール 池川		★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール	★17:45～18:45 【有料】ジュニア スクール	★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール		★16:00～16:40 アクアピクス 木下	★15:00～20:00 【有料】ジュニア スクール ※14:55～ 準備開始	★16:20～17:05 Essential Pilates 山梨	★16:30～17:15 Group Centery 山梨				
20:00	★19:15～20:00 UBOUND 三木&菊地	★19:15～20:00 ヒップホップ MAHMI		★16:45～17:45 【有料】ジャズダンス スクール Kazu	★16:40～17:40 【有料】 ボディメンテナンス スクール 池川		★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール	★17:45～18:45 【有料】ジュニア スクール	★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール		★16:00～16:40 アクアピクス 木下	★15:00～20:00 【有料】ジュニア スクール ※14:55～ 準備開始	★16:20～17:05 Essential Pilates 山梨	★16:30～17:15 Group Centery 山梨				
21:00	★20:15～21:00 Group Fight 山梨	★20:15～21:00 Essential Pilates MIKa	★20:00～21:00 【有料】成人スクール 初級:千葉	★16:45～17:45 【有料】ジャズダンス スクール Kazu	★16:40～17:40 【有料】 ボディメンテナンス スクール 池川		★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール	★17:45～18:45 【有料】ジュニア スクール	★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール		★16:00～16:40 アクアピクス 木下	★15:00～20:00 【有料】ジュニア スクール ※14:55～ 準備開始	★16:20～17:05 Essential Pilates 山梨	★16:30～17:15 Group Centery 山梨				
22:00	★21:15～22:15 Group Power 甲斐&増井&三木	★21:15～22:00 Group Centery MIKa	★20:00～21:00 【有料】成人スクール 初級:千葉	★16:45～17:45 【有料】ジャズダンス スクール Kazu	★16:40～17:40 【有料】 ボディメンテナンス スクール 池川		★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール	★17:45～18:45 【有料】ジュニア スクール	★16:30～17:30 【有料】ジュニア スクール		★16:00～16:40 アクアピクス 木下	★15:00～20:00 【有料】ジュニア スクール ※14:55～ 準備開始	★16:20～17:05 Essential Pilates 山梨	★16:30～17:15 Group Centery 山梨				
				★20:15～21:00 Be FREE DANCE 川田	★20:15～21:00 バルトン・シンセシス 藤波		★20:00～21:00 【有料】成人スクール 中級:千葉	★20:30～21:15 ジャズストレッチ Kazu	★20:15～21:00 ホットヨガ 藤波	★20:00～20:50 スペシャルマスターズ 和田	★20:15～21:00 Group Fight 丸岡&三木	★19:30～20:15 Essential Pilates 新倉	★20:30～21:15 ホットヨガ 新倉	★20:00～21:00 【有料】成人スクール 上級:荒井				
				★21:15～22:00 Group Blast 平川&山梨	★21:15～22:00 Group Centery MIKa		★21:00～22:00 【有料】成人スクール 初級:千葉	★21:30～22:15 ジャズコンピネーション Kazu	★21:15～21:45 スマートワーク&ラン 平川	★21:00～22:00 【有料】成人スクール 中級:和田	★19:15～20:00 ホットヨガ 藤波	★19:30～20:00 カラダほぐす30 平野	★21:15～22:15 Group Power 平野&山岡					